



Я не боюсь еще и еще раз повторить: Забота о здоровье – это важнейший труд родителя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, Мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Сухомлинский Василий Александрович





-это процесс формирования и последующего изменения естественных форм и функций организма ребенка и основанных на них физических качеств.



# **Что нового происходит в организме ребенка в период** дошкольного детства?

Увеличение костной и мышечной массы;

Заметно улучшается быстрота реакции, координация и скорость движений;

Изменяются пропорции тела;

Хрящи становятся твердыми;

Увеличиваются в размере все внутренние органы;

Совершенствуется нервная система;

Мозг ребенка увеличивается до 90% веса мозга взрослого человека.



## Задачи ДОУ по физическому развитию детей

- охрана и укрепление здоровья детей
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта 🕡 💨
- -формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

#### **ДИДАКТИЧЕСКИЕ**

- систематичность и последовательность,
- развивающее обучение,
- доступность,
- учет индивидуальных и возрастных особенностей,
- сознательность и активность ребенка в освоении знаний
- наглядность.

#### СПЕЦИАЛЬНЫЕ

- непрерывности,
- последовательнос ти наращивания тренирующих воздействий,
- цикличности.

#### методы

#### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ

- сбалансированности нагрузок,
- рациональности чередования деятельности и отдыха,
- возрастной адекватности,
- оздоровительной направленности,
- осуществление личноориентированного обучения и воспитания.

<u>Наглядно</u>-слуховой – использование музыки

Словесный – команды, объяснения, вопросы, указания, образные сюжетные рассказы

<u>Наглядный</u> — показ упражнений, использование пособий, имитация, зрительные ориентиры

Практический – повторение упражнений, проведение в игровой и соревновательной форме





